

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**Kebutuhan Kalori dan Penentuan Waktu Istirahat Berdasarkan Denyut Nadi Pada
Pekerja Proses Produksi Di PT. Nurza Bersama Sejahtera**

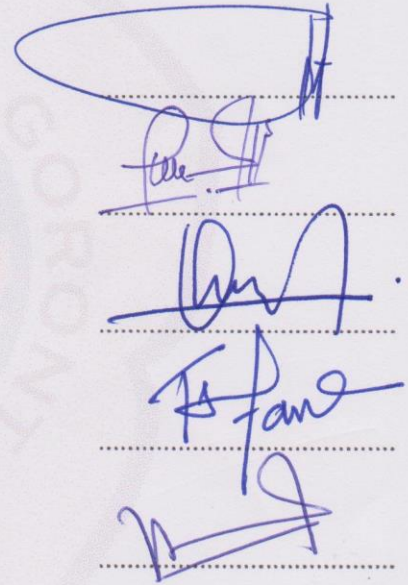
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada :

Hari/Tanggal : Senin, 06 Juli 2020
Waktu : 13:00 s.d. Selesai

Dan telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh Sarjana Teknik (ST)

Dewan Penguji

1. **Idham Halid Lahay, ST, M.Sc, IPM**
NIP. 197410222005011002
2. **Ir. Stella Junus, ST., MT**
NIP. 198301132008122003
3. **Hendra Uloli, ST., MT**
NIP. 198401152008121002
4. **Dr. Trifandi Lasalewo, ST., MT**
NIP. 197607232003121002
5. **Hasanuddin, ST., M.Si**
NIP. 197609292006041004



Mengetahui,

**Dekan Fakultas Teknik
Universitas Negeri Gorontalo**



Dr. Sardi Salim, M.Pd
NIP. 196807051997121001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Kebutuhan Kalori dan Penentuan Waktu Istirahat Berdasarkan Denyut Nadi Pada
Pekerja Proses Produksi Di PT. Nurza Bersama Sejahtera**

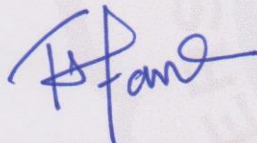
Oleh :

Mohamad Taufik Hiola

561414010

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing

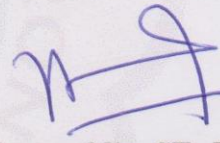
Pembimbing I



Dr. Trifandi Lasalewo, ST., MT

NIP. 197607232003121002

Pembimbing II



Hasanuddin, ST., M.Si

NIP. 197609292006041004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Teknik Industri



Hasanuddin, ST., M.Si

197609292006041004

ABSTRAK

Mohamad Taufik Hiola, 561414010. 2020. “Kebutuhan Kalori Dan Penentuan Waktu Istirahat Berdasarkan Denyut Nadi Pada Pekerja Proses Produksi Di PT. Nurza Bersama Sejahtera”. Program Studi S1 Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing Utama Dr. Trifandi Lasalewo, ST. M.T Dan Pembimbing Pendamping Hasanuddin, ST M.Si

PT. Nurza Bersama Sejahtera merupakan perusahaan industri yang bergerak dalam bidang pengolahan Tepung Tapioka. Kondisi kerja pada pekerja perusahaan tepung tapioka membutuhkan energi yang banyak untuk melakukan pekerjaan ini, apalagi pekerjaan tersebut dilakukan secara terus menerus tanpa adanya waktu istirahat yang cukup bagi pekerja pada bagian proses produksi. Asupan makanan dan lamanya waktu istirahat tidak sesuai dengan beban kerja yang diberikan akan menyebabkan pekerja berada dalam kondisi yang belum optimal. waktu istirahat yang diperlukan untuk pekerja saat bekerja dengan tingkat beban kerja yang mengalami presentasi %CVL lebih dari 30% . Pak Tedi 41.1 menit, pak Tujianto 31.27 menit, pak Kamto 37.03 menit, dan yang mengalami beban kerja di bawah 30% memerlukan waktu istirahat sedikit, pak Iswan 18.58 menit, pak Trisalam 18.33 menit, Menu makanan yang di butuhkan pekerja dapat terpenuhi dengan hasil jumlah rata rata perhitungan kalori yang di keluarkan pagi dan siang pada pekrja Pak Tedi 1009.4, 1388.8 kalori, Pak Iswan 1009.4 kalori, 1291.8 kalori, Pak Trisalam 1015.2, 1285.7 kalori, Pak Tujianto 1009.4, 1359.9 kalori, Pak Kamto 1065.1, 1499.8 kalori.

Kata Kunci : Beban Kerja, %CVL, Waktu Istirahat Pendek, Kebtuhan Kalori

ABSTRACT

Mohamad Taufik Hiola, 561414010. 2020. "Calorie Needs and Determination of Rest Time Based on Pulse of Production Process Workers at PT. Nurza Bersama Sejahtera ". Bachelor's Degree Program in Industrial Engineering, Faculty of Engineering, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Trifandi Lasalewo, ST. M.T, and Co-supervisor is Hasanuddin, ST M.Si

PT Nurza Bersama Sejahtera is an industrial company that is engaged in tapioca flour processing. The working conditions of the tapioca flour company workers require a lot of energy to do their works, especially if the work is done continuously without sufficient rest time for workers in the production process. Food intake and rest periods that are not in accordance with the given workload will cause workers to be in less optimal conditions. The rest time required for workers when working with a workload level that experiences a CVL% percentage of more than 30%. Pak Tedi 41.1 minutes, Pak Tujianto 31.27 minutes, Pak Kamto 37.03 minutes, and those who experience a workload below 30% need a little rest time, Pak Iswan 18.58 minutes, Pak Trisalam 18.33 minutes, The food menu for the workers can be fulfilled with an average number of calorie spent in the morning and afternoon as follows. Pak Tedi 1009.4, 1388.8 calories respectively, Pak Iswan 1009.4 calories, 1291.8 calories respectively, Pak Trisalam 1015.2, 1285.7 calories respectively, Pak Tujianto 1009, 4, 1359.9 calories respectively, Pak Kamto 1065.1, 1499.8 calories respectively.

Keywords: % CVL, Short Rest Time, Calorie Needs

